

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 25.12.2025 14:33:26  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**  
**Колледж ЮУрГГПУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.12 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**основная профессиональная образовательная программа**  
**среднего профессионального образования**  
**профиль профессионального образования: гуманитарный**  
**Наименование специальности:**  
49.02.01 Физическая культура  
**Уровень образования: среднее общее образование**  
**Форма обучения: очная**

Лист согласования

Разработчик:

Ишимова Д.А.  
(занимаемая должность)

[Подпись]  
(подпись)

Ишимова Д.А.  
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «28» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СП №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)

[Подпись]  
(подпись)

А.А.Афанасьев

(инициалы, фамилия)



Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ

(занимаемая должность)

[Подпись]  
(подпись)

М.Ю.Буслаева

(инициалы, фамилия)



Директор колледжа

\_\_\_\_\_

[Подпись]  
(подпись)

М. Ю. Буслаева

(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт учебной дисциплины	4
2	Структура содержание учебной дисциплины	18
3	Условия реализации учебной дисциплины	23
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта**

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП. 03 Гигиенические основы физической культуры и спорта** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в профессиональный цикл (обще профессиональные дисциплины).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

**У.1** - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

**У.2** - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

**У.3** - определять суточный расход энергии, составлять меню;

**У.4** - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

**У.5** - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

**З.1** – основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

**З.2** - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья лиц разного возраста и пола;

**З.3** – понятие медицинской группы;

**З.4** – гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

**З.5** - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

**З.6** – основы профилактики инфекционных заболеваний;

**З.7** - основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

**З.8** - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

**З.9** - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

**З.10** – гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

- 3.11** – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- 3.12** - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- 3.13** – гигиенические основы закаливания;
- 3.14** – физиолого-гигиенические и социальные аспекты здорового образа жизни;
- 3.15** - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Уметь: - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; Знать: - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; – основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся физической культурой и спортом; - гигиену физической культуры при проведении занятий;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Уметь: - применять современные технические средства обучения, контроля и оценки уровня физического развития, основанные на использовании компьютерных технологий; - создавать, редактировать, оформлять, сохранять, передавать информационные объекты различного типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса; - использовать сервисы и информационные ресурсы информационно-

		<p>телекоммуникационной сети «Интернет» в профессиональной деятельности. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (текстовых, графических, числовых и других) с помощью современных программных средств;</li> <li>- возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития;</li> <li>- назначение и технологию эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в профессиональной деятельности.</li> </ul>
ОК 3	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта, в профессиональной деятельности;</li> <li>- защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданским процессуальным и трудовым законодательством;</li> <li>- анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения;</li> <li>- применять знания основ права при изучении профессиональных модулей.</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения Конституции Российской Федерации;</li> <li>- права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации;</li> <li>- понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника;</li> <li>- виды административных правонарушений и административной ответственности;</li> <li>- нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров;</li> </ul>
ОК 4	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического</li> </ul>

		<p>просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства</li> </ul>
ОК 5	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать свои навыки и грамотно излагать свои мысли</li> <li>-оформлять документацию на государственном языке Российской Федерации, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста;</li> <li>- вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме,</li> <li>- проявлять толерантность в коллективе</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>
ОК 6	<p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать гражданское патриотическое сознание, чувства верности своему Отечеству,</li> <li>-формировать готовность к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- приобщать к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиции российские</li> <li>- ценности духовные</li> <li>- стандарты антикоррупционные</li> </ul>
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать соблюдения норм экологической безопасности</li> <li>- определять направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности</li> <li>- применять навыки эффективного действия в чрезвычайных ситуациях</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценку соблюдения правил экологической безопасности в ведении профессиональной деятельности</li> </ul>
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления</li> </ul>

		<p>здоровья разных групп населения с учетом возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие медицинской группы;</li> <li>– гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>– основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</li> <li>- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</li> <li>– гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>– основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> <li>- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> <li>– гигиенические основы закаливания;</li> <li>– физиолого-гигиенические и социальные аспекты здорового образа жизни;</li> </ul>
ОК-9	<p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать тексты на базовые и профессиональные темы;</li> </ul> <p>составлять документацию, относящуюся к процессам профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональную документацию на государственном и иностранном языках</li> </ul>

		<p>- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»</p> <p>- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта.</p>
--	--	--

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Ожидаемый результат</b>
<b>ВПД 1</b>		
<b>Организация и проведение физкультурно-спортивной работы</b>		
<i>ПК 1.1.</i>	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать гигиенические требования к учебным занятиям.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе с учетом гигиенических требований;</li> <li>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с соблюдением гигиенических условий;</li> <li>- гигиенические особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре с учетом гигиенических требований</li> </ul>
ПК 1.2.	Организовывать и проводить	<b>Уметь:</b>

	<p>мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.</p>	<p>- использовать различные методы и формы организации мероприятий и занятий, включая досуг и отдых детей и подростков и молодежи, строить их с учетом возраста, пола, подбирать оборудование и инвентарь для досуга и отдыха в специализированных лагерях;</p> <p>- осуществлять педагогический контроль гигиенических условий в процессе досуг и отдыха ;</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические требования к планированию и проведению мероприятий в сфере молодежной политики;</li> <li>- гигиенические требования для проведения мероприятий в сфере молодежной политики</li> <li>- гигиенические требования для проведения досуга и отдыха в специализированных лагерях;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа планов и процесса проведения мероприятий молодежной политики для детей и подростков;</li> <li>- составления планов досуга и отдыха в специализированных лагерях для подростков и</li> </ul>

<p>ПК 1.3.</p>	<p>Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности, гигиенических требований;</li> <li>- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, гигиенических требований;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль гигиенических условий в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- гигиенические основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;</li> <li>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с</li> </ul>
----------------	--	---

		<p>различными возрастными группами населения;</p>
<p>ПК 1.4.</p>	<p>Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, при организации волонтерского процесса;</li> <li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке волонтеров;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при организации деятельности волонтеров;</li> <li>- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>- основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</li> <li>- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп;</li> </ul>

		<p>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>- анализа планов и процесса в области физической культуры и спорта,</p> <p>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре.</p>
ПК 1.5.	<p>Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <p>- составлять пищевой рацион для различных групп населения;</p> <p>-</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;</p> <p>- основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p> <p>- пищевые нормы калорийности для разных групп населения</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</li> <li>- составлять меню для различных групп населения</li> </ul>
<b>ВПД 2</b> <b>Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности</b>		
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы;</li> <li>- определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации с учетом гигиенических требований;</li> <li>- осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности с учетом гигиенических требований;</li> <li>- определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;</li> <li>- гигиенические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации;</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа гигиенических условий при разработке учебно-методических</li> </ul>

		<p>материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p>
ПК 2.2.	<p>Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов</li> </ul>
ПК 2.3.	<p>Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адаптировать имеющиеся методические разработки;</li> <li>- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию;</li> <li>- педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию</li> </ul>

		<p>предметно-развивающей среды физического воспитания.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b> изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов; -оформления портфолио педагогических достижений; - презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.	<p><b>Уметь:</b> - с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; - использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; - оформлять результаты исследовательской и проектной работы.</p> <p><b>Знать:</b> - основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b> участия в исследовательской и проектной деятельности в области гигиенического воспитания.</p>

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Общий объем рабочей программы учебной дисциплины 34 часов, в том числе:

- Объем программы во взаимодействии с преподавателем 32 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	
Общий объем рабочей программы учебной дисциплины ( <i>всего</i> )	
Объем программы во взаимодействии с преподавателем ( <i>всего</i> )	
В форме практической подготовки ( <i>СГ.00-до 40%, ОП.00-30-60% от общего объема учебной нагрузки</i> )	
в том числе: -	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

**ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые знания и умения, компетенции
<b>Раздел 1.</b>	<b>Предмет и задачи гигиены</b>	6		
Тема 1.1. Общая характеристика предмета	Содержание учебного материала  Предмет, цели и задачи гигиены	2	1	3.1 ОК-1, ОК-2 ОК-8, ОК-9, ОК-12
	<b>Практическое занятие № 1</b> (семинарское занятие) Инфекционные заболевания и их профилактика. Понятия: инфекция, эпидемия, пандемия. Источники инфекции. Механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет.	2	2	У.1; 36 ПК-1.3; ПК1.5 ПК3.3; ПК3.4
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гигиена окружающей среды.</b>			
Тема 2.1. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека	Температура воздуха; влажность воздуха, скорость ветра; атмосферное давление; гигиеническая характеристика питьевой воды, почвы	1	1	3.4 ОК-1,3,5,6,9,10

	<b>Практическое занятие №2</b> Химический состав воздуха, воды, почвы	2	2	3.4 ПК-1.5 ПК 2.1; ПК 2.3
Раздел3.	Основы здорового образа жизни.	16		
Тема 3.1. Понятие здорового образа жизни.	Понятие здорового образа жизни. Элементы здорового образа жизни: плодотворный труд; рациональный режим труда и отдыха; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим; личная гигиена, закаливание, восстановительные средства; рациональное питание.	1	2	3.3; 3.14 ОК-1,2,5,6,8
	<b>Практическое занятие №3.</b> Рациональный суточный режим. Подъем, утренняя гимнастика; тренировочные занятия; часы отдыха; прием пищи.	2	2	У.2 У.3 ПК -1.1, ПК1.3, 1.5
Тема 3.2. Рациональное питание	Понятие о питании. Достаточное и сбалансированное питание	2	1	3.7 ОК-1,6,9,10
	<b>Практическое занятие №4</b> (семинарское) Определение оптимальной калорийности суточного рациона питания. Знание норм в пищевых веществах и энергии для	2	2	У.3, 3.2 ПК-2.3,, 2.4

	различных групп населения.			
Тема 3.3. Питание спортсменов	<b>Практическое занятие № 5</b> (семинарское) Пищевой рацион спортсмена. Качественная полноценность пищевого рациона	2	2	У.3, У.5, 3.7, ПК-1.5,
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гигиена спортивных сооружений</b>	8		
Тема 4.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта.	2	1	У.4 3.9 ОК-1, 8, 9,
	<b>Практическое занятие № 6</b> Гигиенические требования к спортивным залам, к каткам, к плавательным бассейнам.	2	2	3.9 ПК 2.5-2.6 ПК 1.1, ПК 2.1, 2.3
	<b>Практическое занятие №7</b> Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта: гигиена гимнастики, гигиена легкой атлетики, гигиена плавания, гигиена спортивных игр, гигиена лыжного спорта.	2	2	3.9, 3.12 ПК 2.5-2.6 ПК 1.1, ПК 2.1, 2.3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов</b>	6		
Тема 5.1. Гигиеническое обеспечение	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки	2	1	3.12 ОК-1,6,7,9

занятий оздоровительными и физическими упражнениями	спортсменов. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении в сложных условиях.  Практическое занятие № 8 (семинарское). Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и проведение тренировочных занятий; распорядок дня и личная гигиена спортсмена; применение закаливающих процедур; рациональное питание; питьевой режим	2	2	У.5 3.13 ПК 1.3, 1.6 ПК 2.6, 2.3, 2.4
Раздел 6.	Гигиена физической культуры и спорта	12		
Тема 6.1. Физическая культура в среднем и пожилом возрасте	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Комплекс физических упражнений для профилактики серьезных заболеваний  Практическое занятие № 9 (семинарское) Суточный режим занимающихся в среднем и пожилом возрасте. Медицинские группы занимающихся. Пищевой рацион. Физкультурно-оздоровительные занятия. Продолжительность занятий.	1  2	2  2	У1, 3.1, 3.2, 3.3, 3.10, 3.15 ОК.-8  У.2, У.3, 3.7, 3.10, 3.15 ПК2.1, ПК2.2; ПК2.3, ПК3.2

Тема 6.2 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу в школе	1	1	ОК -1,6,9,10 3.15
	Практическое занятие № 10. (семинарское) Составить суточный режим школьника. Подъем; зарядка; завтрак; занятия в школе; обед; ужин; свободное время; приготовление ко сну; сон.	2	2	3.2, 3.7, 3.10, 3.15 ПК 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4
	Дифференцированный зачет	2		
	Всего	34		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  
Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета № 242  
Анатомии и физиологии;

**Оборудование учебного кабинета:** доска ученическая, рабочее место  
преподавателя – 1 шт рабочие места обучающихся – 24 шт.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийная установка,  
интерактивная доска. Учебно-наглядные пособия - Таблицы (плакаты) по  
темам программы, раздаточный материал для работы на занятии,  
презентации.

Учебные фильмы: Питание спортсменов (профессор Дадали В.А.)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы,  
Интернетресурсов.

Основной источник - Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека -  
М.:Akademia, 2018. – 128 с - Стеблецов Е.А., Григорьев А.И., Григорьев О.А.  
Гигиена Физической культуры и Спорта.- М.:Юрайт, 2022. -308 с.

Дополнительные источники Бекашев К.А. Гигиена физической культуры и спорта. С-П.:СпецЛит, 2017. - 404 с

Интернет-ресурсы:

[https://studme.org/394307/meditsina/gigiena\\_fizicheskoy\\_kultury\\_i\\_sporta](https://studme.org/394307/meditsina/gigiena_fizicheskoy_kultury_i_sporta)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Изучаемые темы
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b>		
У.1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	— фронтальный устный опрос — письменно	Т.1.1 Т.6.1
У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	— собеседование.	Т.3.1 Т 6.1
У.3 - определять суточный расход энергии, составлять меню;	собеседование	Т.3.1 Т.3.2 Т.3.3 Т. 6.1
У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	фронтальный устный опрос	Т.4.1
У.5 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при	фронтальный устный опрос,	Т.5.1

подготовке спортсменов;		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b>		
3.1 – основы гигиены различных возрастных групп занимающихся	<input type="checkbox"/> собеседование	T.1.1. T6.1
3.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	собеседование — собеседование	T.3.1 T.6.1
3.3. понятие медицинской группы	собеседование	T.3.1
3.4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	— фронтальный устный опрос, — тестирование.	T.2.1 T. 4.1
3.5 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;		T.5.1
3.6 – основы профилактики инфекционных заболеваний;	— собеседование — письменно	T.1.1
3.7 - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся	составление таблицы	T.3.2 T.6.1
3.8 - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	фронтальный устный опрос	T.3.3
3.9 - гигиенические требования к	фронтальный устный опрос,	T.4.1

спортивным сооружениям и оборудованию мест учебнотренировочных занятий;		
3.10 – гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	фронтальный устный опрос, — собеседование	Т.3.1 Т.6.1
3.11 – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	— фронтальный устный опрос,	Т.3.1
3.12 - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	собеседование	Т.4.1 Т.5.1
3.13 – гигиенические основы закаливания;	собеседование	Т.5.1
3.14 – физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	собеседование	Т.3.1 Т.3.2
3.15 - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	собеседование	Т.6.1